

日	献立名	牛乳	赤の仲間□		黄の仲間□		緑の仲間□		エネルギー たんぱく質 食物繊維総量
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
			血や筋肉になる	骨や歯になる	脳のエネルギーになる	エネルギーになる	免疫力を高める	体の調子を整える	
2月	ご飯	○			精白米,強化米				749 kcal 26.4 g 13.3 g
	ひじきじゃこふりかけ		鰹節	ひじき,ちりめんじゃこ	砂糖	油,白ごま			
	塩麹肉じゃが		豚肉,さつま揚げ,鰹節		じゃがいも,こんにやく,砂糖	油	にんじん,さやいんげん	玉葱	
	カリカリ油揚げのサラダ		油揚げ		砂糖	油	人参,江戸菜	キャベツ	
6金	☆5月5日はこどもの日!男の子の健やかな成長と幸せをお祝いする日です。 								
	中華ちまき	○	豚肉		もち米	油	人参	椎茸,筍,グリーンピース	749 kcal 39.3 g 12.3 g
	豆腐と海老の旨煮		豚肉,えび,豆腐		片栗粉	油	人参,万能ねぎ,チンゲンツアイ	生姜,椎茸,玉葱,たけのこ	
	ナムル					油,白ごま	江戸菜,人参	もやし,にんにく	
ごまきな粉トースト	きな粉			食パン,はちみつ	マーガリン,白ごま				
9月	ポークシチュー	○	豚肉		じゃがいも,砂糖,薄力粉	油,バター	人参	玉葱,エリンギ,グリーンピース	831 kcal 29.3 g 15.0 g
	チーズ入りゆで野菜		プロセスチーズ		砂糖	油	人参,アスパラガス	キャベツ,きゅうり	
	清見オレンジ							清見オレンジ	
	ご飯				精白米,強化米				
10火	豚キムチ豆腐	○	豚肉,豆腐,うずら卵		砂糖,片栗粉	油	人参,にら	にんにく,生姜,長葱,玉葱,椎茸,白菜,キャベツ,たけのこ,はくさい(キムチ漬け)	909 kcal 39.3 g 6.5 g
	春雨サラダ		ロースハム卵無		緑豆春雨,砂糖	油,白ごま		もやし,きゅうり	
	ご飯				精白米,強化米				
	鮭の南部焼き		鮭		砂糖	白ごま,黒ごま			
11水	じゃがいものきんぴら炒め	○	豚肉		こんにやく,砂糖,じゃが芋	油,白ごま	人参	ごぼう	807 kcal 35.6 g 13.5 g
	みそ汁		鰹節,油揚げ,米みそ				小松菜	キャベツ,長葱	
	ご飯				精白米,強化米				
	カレーコロッケ		豚ひき肉,うずら卵	スキムミルク,牛乳	じゃがいも,乾燥マッシュポテト,薄力粉,パン粉	油	人参	玉葱	
12木	ゆでキャベツ	○					人参	キャベツ	812 kcal 27.6 g 9.7 g
	青菜と豆腐のスープ		冷凍豆腐		片栗粉		江戸菜	長葱	
	スパゲティミートソース		豚ひき肉	粉チーズ	スパゲッティ,薄力粉	油	人参,トマト缶	にんにく,玉葱,エリンギ	
	コロコロポテトのゆで野菜				じゃがいも,はちみつ	油	人参	キャベツ,きゅうり	
13金	フルーツのヨーグルト添え	○		ヨーグルト				蜜柑缶,もも缶,りんご缶	844 kcal 30.7 g 10.6 g
	中華丼		豚肉,えび,かまぼこ,なると,うずら卵		精白米,強化米,片栗粉	油	人参,チンゲンツアイ	たけのこ,玉葱,白菜,椎茸,もやし,長葱	
	もやしとわかめのごま醤油メロン		生わかめ		砂糖	油,白ごま	江戸菜,人参	もやし メロン	
	ご飯				精白米,強化米			グリーンピース	
16月	ピース入りわかめごはん	○		炊き込みわかめ	精白米,強化米			グリーンピース	837 kcal 33.8 g 5.3 g
	新じゃがのそぼろ煮		豚ひき肉		新じゃがいも,こんにやく,砂糖	油	人参,さやいんげん	生姜,玉葱,干し椎茸	
	大豆と小魚の揚げ煮		大豆	かたくちいわし	片栗粉,砂糖	油,ごま			
	炒り卵入りゆで野菜		卵		砂糖	油	人参	キャベツ,きゅうり	
17火	シナモントースト	○			食パン,砂糖	マーガリン			757 kcal 31.9 g 8.8 g
	チリコンカン		豚ひき肉,大豆,ひよこまめ,手七豆	粉チーズ	砂糖,薄力粉	油	人参,青ピーマン,赤ピーマン,トマト缶	にんにく,玉葱,黄ピーマン	
	ゆで野菜				砂糖	油	人参	キャベツ,きゅうり	
	ご飯				精白米,強化米				
18水	のりの佃煮	○		焼きのり	砂糖				740 kcal 29.1 g 9.3 g
	メルルーサのあずま煮		メルルーサ		片栗粉,砂糖	油,白ごま		生姜	
	はりはり漬け				砂糖	白ごま,油	人参	切干しだいこん,もやし,きゅうり	
	みそ汁		鰹節,米みそ	生わかめ	じゃがいも		江戸菜	えのきたけ,長葱	
20金	ピラフのホワイトソースかけ	○	鶏肉,えび	牛乳,粉チーズ	精白米,強化米,薄力粉	油,バター	人参	玉葱,エリンギ	833 kcal 28.7 g 12.7 g
	粉ふきいも				じゃがいも				
	キャベツとベーコンのスープ		ベーコン卵無			油	人参	玉葱,キャベツ	
	ご飯				精白米,強化米				
23月	いかとじゃがいものチリソース	○	いか		片栗粉,じゃがいも,砂糖	油		にんにく,生姜,長葱	859 kcal 32.5 g 9.0 g
	青菜とじゃこのゆで野菜			ちりめんじゃこ		白ごま	江戸菜,人参	緑豆もやし,長葱	
	中華風コーンスープ		鰹節,豚肉,卵		片栗粉	油	人参,小松菜	玉葱,ホールコーン	
	ご飯				精白米,強化米				
24火	しのだうどん	○	鰹節,鶏肉,なると,油揚げ		砂糖,冷凍うどん	油	人参,江戸菜	椎茸,長葱	749 kcal 28.6 g 6.6 g
	海藻入りゆで野菜			くきわかめ	砂糖	油	人参	キャベツ,きゅうり	
	草だんご		きな粉		上新粉,白玉粉,薄力粉,砂糖		よもぎ(冷凍)		
	ご飯				精白米,強化米				

25水	ツナと卵のそぼろ丼	ツナ水煮,卵		精白米,強化米,砂糖	油,白ごま	人参	生姜,ごぼう	765 kcal
	もやし和え			砂糖	油,白ごま	人参	緑豆もやし,きゅうり	32.7 g
	すまし汁	かつお節,冷凍豆腐	生わかめ			江戸菜	長葱	4.3 g
	清見オレンジ						清見オレンジ	
26木	山菜ごはん	鶏肉,油揚げ		精白米,強化米,砂糖	油	人参	たけのこ,椎茸,ふき,わらび	777 kcal
	ししゃもの磯部揚げ		ししゃも,あおのり	薄力粉	油			35.3 g
	ゆで野菜土佐醤油	鯉節				江戸菜	もやし	4.3 g
	かきたま汁	鯉節,豆腐,卵		片栗粉		江戸菜	長葱	
27金	チキンカツ丼	鶏肉,かつお節		精白米,強化米,薄力粉,パン粉,砂糖	油,白ごま	人参	キャベツ,にんにく	835 kcal
	華風甘酢づけ			砂糖	油	人参,とうがらし	大根,きゅうり,生姜	36.0 g
	みそ汁	鯉節,油揚げ,米みそ	生わかめ	じゃがいも		江戸菜	長葱	9.5 g
☆運動会!みなさん自分の力を精一杯出して頑張りましょう。								
28土	三砂カレー	豚肉		精白米,強化米,じゃがいも,薄力粉	油,豆乳バター	人参	にんにく,生姜,玉葱,梅びしお,グリーンピース	854 kcal
	ひよこ豆入りゆで野菜	ひよこめ(乾)		砂糖	油	人参	キャベツ,きゅうり	25.2 g
	冷凍みかん						冷凍みかん	11.0 g
30月	二色サンド		スライスチーズ	食パン	マーガリン		いちごジャム	843 kcal
	シーフードグラタン	パコ,えび,いか,丸ルサ	牛乳,生クリーム,粉チーズ	マカロニ,薄力粉,パン粉	油,バター		玉葱,エリンギ	37.1 g
	ゆで野菜				油	人参	キャベツ,きゅうり,コーン	5.2 g
31火	ご飯			精白米,強化米				
	あじのピリ辛ソース	まあじ		片栗粉,砂糖	油	万能ねぎ,青ピーマン,赤ピーマン	生姜,にんにく	812 kcal
	じゃがいもの煮物			じゃが芋,こんにゃく,砂糖		人参,さやいんげん		32.0 g
	さつき汁	鯉節,鶏肉,豆腐		こんにゃく	油	人参	ごぼう,たけのこ,大根,長葱	10.9 g

月平均エネルギー量	月平均たんぱく質量	月平均食物繊維量
810kcal	32.0g	9.3g
学校給食摂取基準 エネルギー	学校給食摂取基準 たんぱく質	学校給食摂取基準 食物繊維
830 kcal	26.9~41.5 g	7.0g

新年度が始まって、もうすぐ1ヶ月がたちますね。早い！！！！と感じているのは私だけでしょうか。みなさん、新しい環境には慣れてきましたか？この時期は、本格的に授業や部活動が始まり、疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。ゴールデンウィーク中は生活が乱れがちですが、早寝・早起きを心がけ、朝ご飯をしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。

毎年、4月は給食の残りが多い傾向があるのですが、今年はどのクラスもたくさん食べてくれてとても嬉しいです。あるクラスでは、「もっと量を増やしてほしい」と言ってくれたクラスもありました。今後も給食の残りが少ない日が増えていくといいですね。



心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

早寝・早起きを心がける

朝・昼・夕の3食をしっかりと食べる

日中は元気に体を動かす

「端午の節句」の行事食とは？

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾ったり、「かしわもち」や「ちまき」などを食べる風習があります。

給食では6日にできます！



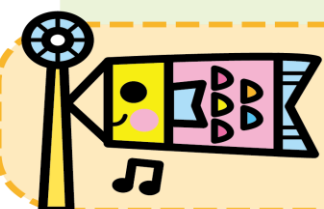
かしわもち

カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい目が出るまで古い葉が落ちないことから、「家計が絶えない」という縁起を担いで使われます。



ちまき

チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子を包んで蒸した物。全国各地で葉の種類や形の異なる、様々なちまきが作られています。



5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。





